



12月予定献立表



春江小学校

日曜日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子をととのえる	
3	月	ごはん・牛乳 魚の南部焼き ビーフン入り野菜炒め みそ汁	牛乳・鮭・豚肉 油揚げ・みそ 豆腐・わかめ	米・麦・ごま ビーフン・さとう じゃがいも	しょうが・にんにく 椎茸・にんじん・大根 玉ねぎ・チンゲンサイ たけのこ・ねぎ・もやし	5年4組の3班 が考えた献立
4	火	和風ピラフ・牛乳 はりはりサラダ えのきと豆腐のスープ くだもの	牛乳・鶏ひき肉 たまご・ハム・豚肉 豆腐・しらす	米・麦・油・さとう バター・春雨 でんぷん	にんじん・玉ねぎ 椎茸・ピーマン・キャベツ きゅうり・えのき 小松菜・りんご	エネルギー600kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.4g 食塩相当量 2.9g
5	水	ごはん・牛乳 小魚の南蛮漬け 小松菜の煮びたし かきたま汁・くだもの	牛乳・はたはた 油揚げ・鶏肉 たまご	米・麦・油・さとう でんぷん・小麦粉 じゃがいも	ねぎ・小松菜 もやし・にんじん みかん	エネルギー635kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.4g
6	木	さつまいもごはん・牛乳 ぎせいどうふ 野菜のごま酢あえ はんぺん汁	牛乳・豚ひき肉 豆腐・たまご 鶏肉・はんぺん	米・麦・さとう 油・さつまいも ごま	にんじん・椎茸 玉ねぎ・キャベツ もやし・ほうれんそう コーン・ねぎ・みつば	エネルギー620kcal たんぱく質 28.1g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.8g
7	金	オニオンベーコンパン・牛乳 チリコンカン もやしと茎わかめのサラダ くだもの	牛乳・ベーコン 豚肉・いんげん豆 生クリーム・茎わかめ ハム・チーズ	小麦粉・バター 油・じゃがいも マーガリン	小松菜・にんじん 玉ねぎ・パセリ もやし・きゅうり 切干大根・早香	エネルギー704kcal たんぱく質 21.5g 脂質 23.4g 食塩相当量 3.1g
10	月	豚肉の五目丼・牛乳 ポリポリサラダ 中華風なめこスープ くだもの	牛乳・豚肉 大豆・豆腐	米・麦・さとう・油 でんぷん	しょうが・にんじん たけのこ・椎茸・白菜 チンゲンサイ・キャベツ もやし・なめこ・小松菜	エネルギー652kcal たんぱく質 21.5g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.5g
11	火	ごはん・牛乳 魚の照り焼き 切干大根の含め煮 ふわふわ豆腐汁・くだもの	牛乳・さば・油揚げ 豚肉・ちくわ 豆腐・たまご	米・麦・油・さとう	切干大根・しょうが にんじん・椎茸 ねぎ・みつば りんご	5年2組の3班 が考えた献立
12	水	ゴマトースト・牛乳 ミネストローネ ミックスマッシュポテト くだもの	牛乳・ベーコン いんげん豆 生クリーム	パン・マーガリン・ごま マカロニ・バター じゃがいも	にんじん・玉ねぎ キャベツ・パセリ コーン・グリーンピース 早香	エネルギー627kcal たんぱく質 19.1g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.6g
13	木	ごはん・牛乳 鉄火みそ 和風ハンバーグ アーモンドあえ・くずきり汁	牛乳・大豆・鶏ひき肉 豚ひき肉・おから たまご・ハム・鶏肉 豆腐・みそ	米・麦・油・さとう パンコ・アーモンド くずきり	ごぼう・玉ねぎ にんじん・もやし ほうれんそう・大根 みつば	エネルギー665kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.6g 食塩相当量 3.1g
14	金	チャーハン・牛乳 ひき肉のロール揚げ もやしナムル わかめスープ	牛乳・焼き豚 豚ひき肉・たまご みそ・わかめ・豆腐	米・麦・さとう・油 しゅうまいの皮 でんぷん・ごま	しょうが・椎茸・ねぎ たけのこ・もやし 小松菜・にんにく 玉ねぎ	エネルギー661kcal たんぱく質 26.2g 脂質 24.0g 食塩相当量 3.2g
17	月	スパゲティシシリア風・牛乳 わかめ入りサラダ 野菜スープ 紅茶ケーキ	牛乳・ベーコン 豚肉・わかめ・しらす たまご・えび・チーズ いか	スパゲティ・油 ごま・小麦粉・さとう バター	しょうが・にんにく にんじん・玉ねぎ パセリ・キャベツ・もやし 切干大根・きゅうり	5年2組の1班 が考えた献立
18	火	ポークカレーライス・牛乳 キャベツとりんごのサラダ ABCスープ くだもの	牛乳・豚肉・ベーコン	米・麦・さとう・油 じゃがいも・小麦粉 マーガリン・マカロニ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ りんご・きゅうり・キウイ	5年4組の1班 が考えた献立
19	水	ごはん・牛乳・手作りふりかけ いかの香味焼き ごまあえ どさんこ汁・くだもの	牛乳・煮干し粉 かつお粉・いか 豚肉・みそ・豆腐 わかめ・あおのり	米・麦・さとう・油 ごま・じゃがいも バター	しょうが・ねぎ・大根 ほうれんそう・もやし にんじん・キャベツ コーン・りんご	エネルギー607kcal たんぱく質 27.2g 脂質 15.8g 食塩相当量 2.8g
20	木	たこめし・牛乳 魚の文化干し焼き かぼちゃの含め煮 沢煮椀	牛乳・たこ・さば 鶏肉・豆腐	米・麦・さとう	みつば・かぼちゃ にんじん・大根 小松菜	エネルギー651kcal たんぱく質 29.4g 脂質 22.0g 食塩相当量 3.0g
21	金	ホットドッグ または ツナフランス 牛乳 変わりちゃんぽん とら豆のミルク煮・いちごタルト	牛乳・ウィンナー・豚肉 なると・ツナ・うずら豆 生クリーム	パン・油・マヨネーズ スパゲティ・さとう さつまいも	キャベツ・玉ねぎ・パセリ 椎茸・にんじん もやし・キャベツ ほうれんそう・いちご	ホットドッグ 675kcal ツナフランス 690kcal

* 都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

* 5年生が家庭科の時間に給食の献立をたてる勉強をしました。今月は、5年2組の1班・3班と5年4組の1班・3班の人們たちがたてた献立が入っています。